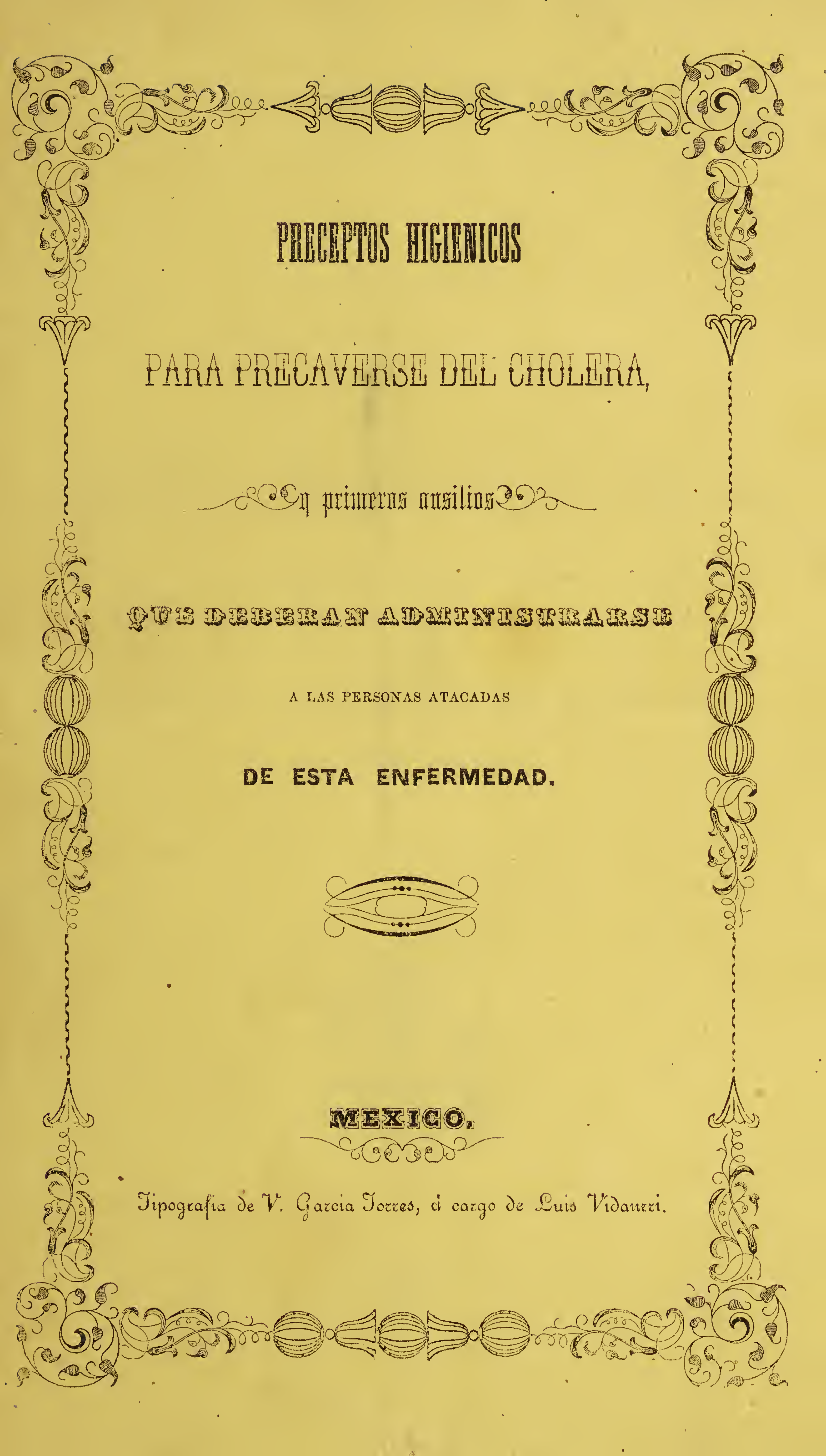


PRECEPTOS HIGIENICOS

PARA PRECAVERSE DEL CHOLERA,

y primeros ausilios

QUE DEBERAN ADMINISTRARSE

A LAS PERSONAS ATACADAS

DE ESTA ENFERMEDAD.

MEXICO.

Tipografia de V. Garcia Torres, á cargo de Luis Vidaurri.

PRECEPTOS HIGIÉNICOS,

PARA PRECAVERSE

DEL CHÓLERA,

y primeros auxilios á las personas atacadas de esta enfermedad.



MEJICO.

Imprenta de V. García Torres, á cargo de L. Vidaurri.

1850.



Aunque la naturaleza del Chólera nos sea todavia desconocida, y que las opiniones de los médicos acerca de la causa que directamente lo produce estén divididas; sin embargo, la esperiencia ha probado que ciertas condiciones, ya de los agentes esteriores, ya de nuestro organismo, pueden favorecer de un modo indudable su desarrollo y su propagacion. Hemos por consiguiente emprendido indicar estas condiciones à las personas que honràndonos con su confianza nos han pedido repetidas veces algunas instrucciones sobre las precauciones que deben usar durante la epidemia para preservarse de la enfermedad ó disminuir sus peligros si fueren atacadas.

La observacion tiene igualmente demostrado que muy raras veces el Chólera ataca repetinamente à sus víctimas; mas que es casi siempre precedido por algunos síntomas precursores, los cuales combatidos oportunamente impiden el desarrollo completo de la enfermedad. Si el Chólera inspira hoy ménos temor, si ménos numerosos son sus funestos resultados, debe precisamente atribuirse al conocimiento que los médicos tienen de este periodo prodromo, en que es fàcil vencer la enfermedad. Nuestros lectores encontraràn, pues las primeras indicaciones que deberàn seguir tan luego como se manifiesten algunas indisposiciones que pudieran hacer sospechar de un prócsimo ataque del Chólera, entretanto que cuidaràn de ser visitados lo mas pronto por una persona del arte.

Aconsejamos tambien à nuestros enfermos de abstenerse completamente de todos esos específicos recomendados hasta el dia, ya sea como preservativos, ya sea como curativos del Chólera, porque hasta el dia ninguno ha correspondido à las promesas de sus autores. El menor daño que producen es el de hacer perder un tiempo precioso y de retardar la aplicacion de aquellos ausilios que la observacion y la esperiencia han demostrado ser verdaderamente útiles.

REGLAS HIGIENICAS

PARA PRESERVARSE DEL CHOLERA.

1. El mejor preservativo contra el Chólera, como contra cualquiera epidemia, es una salud perfecta. Se deberà por consiguiente observar y practicar cuanto sea necesario para conservarla y abstenerse rigorosamente de cuanto pueda comprometerla.

2. La funcion de la digestion es la que debe llamar especialmente la atencion.

3. En general el régimen à que uno està acostumbrado, y con el cual se halla bien, es el mejor; serà pues preciso que cada uno consulte primero con su propio individuo, despues con los preceptos que siguen.

4. Los alimentos vegetales son generalmente de difícil digestion, y suelen producir fácilmente dolores de vientre, borborigmos y evacuaciones líquidas. Los vegetales que mas pueden ser dañosos, son las frutas. Por consiguiente, las personas cuyo estómago no es muy robusto, y que estàn predispuestas à solturas de vientre, deberàn abstenerse de ellas completamente.

5. Se aumenta el peligro de las frutas, cuando no son maduras ó ya podridas.

6. La carne de los animales adultos, como buey, vaca &c., son tónicas y muy nutritivas, mas de difícil digestion. Convienen à los estómagos robustos, à las personas que generalmente llevan una vida muy trabajosa.

7. Las carnes de los animales jóvenes como ternera, carnero, pollo, pichones, son ménos tónicas, pero de mas fàcil digestion. Convienen muy especialmente à las personas sedentarias, de estómago débil, y cuyos trabajos no ecsigen grandes esfuerzos musculares.

8. La carne de puerco es de difícil digestion, y produce frecuentemente la diarrea.

9. Los pescados frescos, esceptuando el bagre, son de fàcil digestion. Lo contrario debe decirse de los salados, ó conservados en aceite.

10. La leche produce en algunas personas dolores cólicos y diarreas, para otras es completamente inofensiva. Deberàn abstenerse las primeras, y podràn seguir tomándola las segundas.

11. La mantequilla fresca tomada en corta cantidad, no presenta inconveniente.

12. El uso habitual del vino puro ó mezclado con un poco de agua es ventajoso.

13. La cerveza bien fermentada y el pulque, no pueden hacer daño à las personas que estàn acostumbradas à tomarlos.

14. El uso moderado del café ó del té, despues de las comidas, especialmente à los acostumbrados, es útil.

15. Lo mismo debe decirse del uso de un poco de licor. Mas seria imprudente para una persona que no estuviese acostumbrada el tomarlo únicamente para preservarse del Chólera.

16. Cualquiera que sea la naturaleza y la calidad de los alimentos, es muy peligroso el escederse ó el no tomar la cantidad suficiente. Una cantidad escesiva produce indigestiones, vómitos y diarrea, en dósis escasa no bastan à la reparacion de las fuerzas, y esponen à contraer la enfermedad.

17. El abuso del vino, de los licores y de las otras bebidas fermentadas, produce grandes inconvenientes, de manera que los borrachos suelen perecer en grande número en los lugares atacados por el Chólera.

18. No solamente la cantidad y la calidad de los alimentos merecen ser atendidas, mas tambien el modo con que se guisan. General-

mente convendrá abstenerse de los alimentos preparados con especies y aromas demasiado irritantes.

19. Serà necesario tambien establecer una cierta regularidad en los intervalos de las comidas, para evitar el quedarse demasiado tiempo con el estómago vacío, ó comer una segunda vez ántes de que esté hecha la digestion de la comida anterior.

20. Convendrá habitar en lugares lo mas amplios que sea posible, sobre todo durante la noche. Es muy dañoso el dormir muchas personas en lugares estrechos.

21. Durante el dia, si el tiempo no permite tener las ventanas constantemente abiertas, se abrirán de cuando en cuando. Esta ventilacion para ser útil, no debe producir corrientes de aire demasiado rápidas, y causar enfriamientos que podrian ser dañosos á la salud.

22. No se permitirá que se queden frutas ó flores en las recámaras en donde se duerme.

23. Se alejarán igualmente de las recámaras todos los animales domésticos, cuya respiracion nos priva de una parte del oxígeno del aire y especialmente aquellos, cuyas evacuaciones corrompen el aire.

24. Se recomienda mucho la limpieza y la sequedad de las habitaciones.

25. Será necesario alejar cuanto mas sea posible los depósitos de materias animales y vejetales en descomposicion, dar curso á las aguas, y conservar muy limpias las caballerizas.

26. La limpieza personal, el cambio frecuente de los vestidos, especialmente de los que están en inmediato contacto con el cútis son precauciones que merecen el mayor cuidado.

27. Los baños por la limpieza que mantienen del cuerpo, no deberán abandonarse por los que están acostumbrados, solamente cuidarán mas que nunca no enfriarse al salir de ellos.

28. Se usarán vestidos calientes, y no se deberán cambiar por el menor cambio de temperatura. En general mas vale tener calor que no frio. Los pies y el vientre deben especialmente mantenerse calientes. Serà pues muy útil el llevar una cintura de lana, que abraze todo el vientre.

29. Se evitaràn los cambios rápidos de temperatura, sobre todo durante la digestion.

30. Todas las pasiones vivas, producen una perturbacion en todas las funciones. Un arranque de cólera, un terror vivo, una aflicion violenta, pueden suspender repentinamente la digestion y dar lugar à vómitos y evacuaciones. Las pasiones tristes abaten el organismo y predisponen no solo á contraer la enfermedad, sino tambien á sucumbir mas fácilmente.

31. Es sencillo el dar consejos de esta clase: pero difícil el reducirlo á la práctica. Sin embargo, recurriendo á la razon, cambiando cuando es posible del lugar en donde se vive un trabajo moderado, y las distraciones de la familia ó del mundo, pueden ser de mucha utilidad.

32. La religion es tambien un bálsamo consolador. La resignacion suele hacer el cuerpo ménos susceptible á contraer la enfermedad y disminuir su intensidad. Por consiguiente la religion la razon ó la resignacion deberán llamarse en auxilio para conservar la tranquilidad del espíritu y del corazon.

33. Se evitarán los trabajos intelectuales demasiado largos.

34. Los placeres fíticos del amor son siempre la causa de una debilidad general, que predispone á contraer la enfermedad; provocados durante la digestion son altamente dañosos.

35. Algunas comisiones médicas que fueron á estudiar el Chólera en Polonia, observaron que los individuos que tenian alguna herida, especialmente si estaba en estado de supuracion, no eran atacados del Chólera. Sin salir garantes de la verdad y exactitud de esta observacion y de las consecuencias que se podrian sacar, aconsejamos á las personas que tuviesen alguna fuente ó sedal, no cerrarlos durante la epidemia.

36. A las personas que quisieren alejarse de México durante la epidemia, les acomsejamos hacerlo àntes de que se haya desarrollado. La esperiencia ha demostrado que muchas de las personas que emigran de los lugares infectos, suelen ser atacadas de la enfermedad en sus viajes y alguna vez perecer miserablemente en los caminos. Deberán seguir los preceptos que se contienen en estos dos versos.

Hæc tria tabificam tollunt abverbia pestem:
Mox, longe, tarde, cede, recede, redi.

Los cuales signifiean que es preciso salir pronto de los lugares infectos, retirarse léjos y volver solamente cuando toda traza de la epidemia ha completamente desaparecido.

AUSILIOS QUE SE DEBEN ADMINISTRAR A LAS PERSONAS QUE SE SOSPECHAN ESTAR ATACADAS DEL CHOLERA ANTES DE LA LLEGADA DEL MEDICO.

37. Cuando el Chólera reina en algun punto se ha observado, que un gran número de personas resienten frecuentes disturbios en las funciones de la digestion. Estos disturbios no son siempre el principio del Chólera; mas pueden favorecerlo cuando se descuidan. Convendrà pues, reprimirlos lo mas pronto; porque como ya hemos dicho, el periodo prodromo combatido convenientemente cede casi siempre é impide el desarrollo completo del Chólera.

38. Por consiguiente todas las personas que resintieren algun dolor de estómago, ó de los intestinos, ó que tuvieren soltura aunque ligera, deberán inmediatamente disminuir la cantidad de los alimentos y aun abstenerse completamente de ellos segun la necesidad. Tomarán una ligera infucion de té ú otras plantas aromáticas, como salvia, yerbabuena, manzanilla &.; y se echarán en la cama procurando el sudar.

39. Si despues de 24 horas de abstinencia y de bebidas sudoríficas no cesan los disturbios mencionados, no se debe retardar en tomar el medicamento que hasta ahora ha probado mejor contra la Chólerina, y que se puede considerar como su específico; queremos decir, el polvo de raiz de ipicacuana. Esta sustancia se tomará en la dósis 24 á 30 granos dividida en cuatro partes, dejando un intervalo de un cuarto de hora entre una toma y otra. Si las primeras tomas producieren bastantes vómitos, no habrá ya necesidad de recurrir á las demas. Entre tanto se llamará lo mas pronto al médico.

40. Generalmente la enfermedad cede á estos ausilios prontamen-

te administrados. Mas si apesar de ellos siguiese la diarrea, si los dolores de vientre aumentaren, si sobreviniesen escalosfríos y enfriamiento y calambres de las estremidades; ó si estos síntomas se manifestaren rápidamente en medio de una buena salud, se envolverá al enfermo con frazadas de lana, y se colocarán á sus pies unos ladrillos calientes, ó algunas bolsas llenas de ceniza ó harina caliente, se aplicarán unas servilletas igualmente calientes sobre el estómago: y se practicarán unas frotaciones sobre los brazos y las piernas con trapos de lana empapados de alcohol alcanforado y ammoniaco, partes iguales, ó con el linimento de la receta núm. 1.

41. Al mismo tiempo se administrará cada media hora una tasa de infusion caliente de las plantas aromáticas indicadas, añadiendo á cada tasa una ó dos cucharadas de buen coñac ó rhum.

42. Si el vómito continuo no permitiese al enfermo conservar alguna cosa en el estómago se deberá solamente hacerle tener de contínuo en la boca algunos trocitos de nieve, ó hacerle tragar unas cucharadas de agua nevada; se le podrán tambien administrar unos terroncitos de azúcar, sobre los cuales se habrán echado cuatro ó seis gotas de esencia de yerbabuena.

43. Será útil tambien cuando las evacuaciones son muy frecuentes, administrar algunas lavativas de cocimiento de arroz, ó de una solucion de almidon. A estas lavativas se podrán añadir cuatro ó cinco gotas de láudano. Sin embargo, se requiere mucha precaucion en la administracion del làudano, y de las otras preparaciones de opio, pues se ha observado muchas veces que al sobrevenir el periodo de reaccion, se producen muy frecuentes y peligrosas congestiones de la cabeza. Mas valdría el dejar el empleo interior de esta enérgica substancia, al juicio inteligente del médico.

44. Si hay oportunidad se podrà poner al enfermo en un baño caliente en donde se haya desleido dos libras de harina de mostaza.

45. Un medio muy eficaz para reanimar el calor del cuerpo, son unas fumigaciones de vapor seco. Estas se practicaràn haciendo arder unas làmparas de alcohol debajo de un grande embudo de hojadelata, que por medio de un tubo se abra entre las frazadas en las cuales se halla envuelta el enfermo. Se deberà usar de la precaucion de no dirigir el vapor sobre alguna parte del cuerpo, porque podrian resultar profundas quemaduras, sin que el enfermo las sintiera: pocos minutos son suficientes para producir en rededor del enfermo una atmósfera muy caliente.

46. Los calambres, estos síntomas los mas terribles del Chólera se combatiràn con aplicar unas cataplasmas emolientes fuertemente laudanizadas sobre las partes afectadas. Son tambien útiles las frotaciones hechas con un pedazo de franela mojado en el éter acético alcanforado con làudano, ó en el líquido de la receta núm. 2.

47. Si à pesar de los medios indicados à los síntomas precedentes se añaden los dolores y atarantamiento de cabeza, si el enfriamiento va aumentando, si invade todo el cuerpo, si la lengua tambien se enfria, si los ojos se hunden y se ven rodeados por unas ojeras aplomadas, si el cútis se pone azul en la cara y en las manos, el enfermo se encontrará en grave riesgo. Se deberà entónces perseverar con mas constancia y energía en el uso de los medios indicados, á los cuales se

añadirà unas cucharaditas cafeteras cada cuarto de hora de la bebida de la receta núm. 3.

4º. Si por el contrario, el calor vuelve poco à poco à manifestarse sobre toda la superficie del cuerpo, si la circulacion de la sangre se anima algun tanto, y si los síntomas sobre indicados van cediendo, se suspenderàn los auxilios de que hemos hablado. Las numerosas indicaciones que se pueden presentar en este segundo periodo, solo podrán ser apreciadas por una persona del arte instruida é inteligente.

RECETA NUM. 1.

Vinagre, ocho onzas.
Alcohol, una libra.
Harina de mostaza, una onza.
Alcanfor, dos onzas.
Pimienta, media onza.

Se dejarán en infusion por tres dias.

RECETA NUM. 2.

Bálsamo tranquilo, tres onzas.
Tintura de opio, dos dracmas.
Cloroformo, una dracma.

RECETA NUM. 3.

Esencia de yerba buena, una dracma.
Tintura de canela, una onza.
Alcohol de 20º cuatro onzas.

MEDICINAS QUE SERA UTIL EL TENER PREVENIDAS EN CASA.



Flores de manzanilla, dos onzas.
Esencia de yerbabuena, media onza.
Láudano, dos onzas.
Tintura de canela, una onza.
Eter sulfúrico, una onza.
Alcohol alcanforado, cuatro onzas.
Ammoniaco líquido, cuatro onzas.
Ocho papeles de polvos de ipecacuana, de á ocho granos cada uno.
Veinte píldoras de opio, de un grano cada una.
Harina de mostaza, cuatro libras.

